

2012 Kalvinknatet



Högby IF

Spännande finaler vid
Poks Memorial Folksam
Challenge, Häsleholm

Sommarens roligaste

TÄVLING!

Måndag den 4 juni kl 17.30

Kalmarsundsparken, Kalmar

För ytterligare information och anmälan, se www.kalvinknatet.se



Måndag den 4 juni kl 17.30 Kalmarsund

Kul tävling

Du som går upp till och med femte klass är välkommen att delta i Kalvinknatet.

Sträckan är 1,5 km (förskoleklasser springer ca 900 meter) och du springer tillsammans med andra ungdomar från din egen årsklass.

Första starten går kl 17.30, måndag den 4 juni i Kalmarsundsparken.

Priser

Alla som ställer upp och springer loppet får medalj, en tuff T-shirt och dryck från Skånemejerier när de kommer i mål.

1:an, 2:an och 3:an i varje åldersklass får plakett samt extrapriser från Skånemejerier och Puma. Dessutom får segrarna en fin rygsäck samt delta i Kalvinknatets "final", Poks Memorial Folksam Challenge den 6 juni i Hässleholm.

Nummerlappar

Hämtas senast 30 minuter före start i Kalmarsundsparken.

Resultatlista

Publiceras på Högby IF:s hemsida: www.hogbyif.se/friidrott

Uppvärmning

Innan loppet startar är det uppvärmning till häftig musik. Från förskoleklass till årskurs 3 är Calvin med på uppvärmningen. Vid tävlingstillfället finns också en hoppborg och annat kul.

Poks Memorial Folksam Challenge

Segrarna i varje åldersklass vinner en fin rygsäck och får möta de andra orternas klassegrare i en final på GöingevalLEN i Hässleholm onsdag den 6 juni i samband med Poks Memorial Folksam Challenge.

Anmäl så här

Betala in anmälningsavgiften 80 kr per deltagare på BankGiro 5695 - 9653 (Märk: Kalvinknatet). Texta namn, adress, födelseår, telefonnummer, klass, skola samt om du ställer upp i pojkklassen eller flickklassen.

Anmäl gärna hela klassen/laget

Anmäl gärna hela klassen på en gemensam lista.

Skicka anmälan till:

Högby IF

Sandbyvägen 3

380 74 Löttorp

eller e-post: friidrott@hogbyif.se

(Märk: Kalvinknatet).

Senast onsdag den 16 maj

vill vi ha din anmälan och betalning!

Efteranmälan vid startplatsen

måndag den 4 juni kostar 120 kr.

Tävlingsklasser och starttider

Förskoleklass flickor	17.30
Förskoleklass pojkar	17.45
Årskurs 1 flickor	18.00
Årskurs 1 pojkar	18.15
Årskurs 2 flickor	18.30
Årskurs 2 pojkar	18.45
Årskurs 3 flickor	19.00
Årskurs 3 pojkar	19.15
Årskurs 4 flickor och pojkar	19.30
Årskurs 5 flickor och pojkar	19.45



Fina klassvinster!

- En klass vinner biobiljetter till valfri film från SF Bio.
- En klass vinner biljetter till Kalmar FF:s hemmamatcher.

Låt hela klassen springa, vinn jättefina priser!

Klassvinsterna utlottas bland de klasser som anmält minst 10 deltagare. Utlottning sker efter loppen på respektive orter. Du kan t ex utmana de andra klasserna i din skola att delta i Kalvinknatet. Det är kul att springa!

dsparken, Kalmar



Kalvins hälsocirkel

Sömn



Kost



Sinnen



Rörelse

Kost

När vi äter och dricker ger vi både kroppen och hjärnan alla näringsämnen de behöver. Kosten, som vi kallar allt det vi äter och dricker, är ett byggmaterial som gör att kroppen kan växa. Kosten ger oss också energi så att vi orkar göra det vi vill. Våra matvanor påverkar även vårt humör. Om vi slarvar med maten eller helt hoppar över att äta, får vi svårt att koncentrera oss på det vi gör och vi orkar ingenting. Du har säkert känt det någon gång, att du blir slö och lite på dåligt humör om du är hungrig. Det bästa för oss är att äta tre huvudmål mat om dagen och två eller tre nyttiga mellanmål. Efter en hel natts sömn behövs en kick för att komma igång. Mjök, fil eller yoghurt, flingor eller müsli, juice och ett par smörgåsar ger dig en bra start på dagen. Och dessutom är det jättegott, eller hur?

Rörelse

Alla människor har behov av att röra på sig. Det behovet är vi födda med. När vi är små har vi ofta extra mycket spring i benen. När vi leker och busar, sportar och idrottar hålls kroppen stark och ny benmassa kan bildas. Genom rörelse lär vi oss också känna och styra vår kropp och lyssna till vad den säger. När vi är aktiva, dvs när vi inte sitter stilla, hjälper vi vår kropp att fungera som den ska. Så bara ut och rör på dig, lek och sporta! Det spelar inte så stor roll vad du gör, det viktiga är att du håller igång.

Våra sinnen

Allt det vi upplever går genom våra sinnen: syn, hörsel, lukt, smak och känsel. Hjärnan tar emot och bearbetar alla sinnesintryck. På så sätt får vi hjälp att utforska och förstå verkligheten. Därför är det viktigt att vi håller hjärnan i trim. Det gör vi genom att sova tillräckligt mycket, äta bra mat på regelbundna tider och leva ett aktivt liv med mycket rörelse. Det är både din hjärna och din kropp värda!

Sömn

Visst är det skönt att gå och lägga sig efter en hel dag full med bus och skoj? Krypa ner mellan lakanen och hoppas på en lång härlig dröm. Och sedan vakna till en ny dag full med spännande upplevelser. När vi sover vilar både kroppen och hjärnan. De har ju arbetat hela dagen och behöver verkligen få slappna av och hämta nya krafter. Att hålla hjärnan i trim är viktigt för att vi ska kunna lära oss alla nya saker. Och lära oss nya saker gör vi ju hela livet!

Kalvinknatet arrangeras av Skånemejerier och MAI
tillsammans med lokala idrottsklubbar i Skåne, Blekinge och Småland.



Ett stort tack till Kalvinknatets sponsorer!



stenmark co
Som jobbar
tillsammans med Kalvin

bbab
alla möjligheter



Barometern



Högby IF

Upplysningar om Kalvinknatet får du hos Högby IF • Högby IF, Sandbyvägen 3, 380 74 Löttorp
Telefon: 0704-44 31 02 • E-post: friidrott@hogbyif.se • Hemsida: www.hogbyif.se/friidrott